

Hjælp dit barn til et bedre liv

Forældreguide til familier med ADHD

Du er mor eller far til et ungt menneske med store udfordringer.

Dit barn har styrker og svagheder som alle andre, men højst sandsynligt et lavere selvværd end de fleste. For børn og unge med ADHD løber ofte ind i nederlag og fiaskoer, og det giver skrammer på selvfølelsen.

Som mor eller far har du en vigtig opgave: du skal hjælpe dit barn med at finde sin plads i verden. Det er ikke nogen nem opgave – og du skal heldigvis ikke løse den alene. Der er mange, der kan og vil hjælpe dit barn, hvis du lærer ham eller hende at bede om hjælp og støtte i tide.





Et godt liv er et fælles ansvar

En ADHD-diagnose er aldrig en pegefinger rettet mod dit barn. Den peger snarere mod barnets omgivelser i form af krav om hjælp, støtte og forståelse. Ingen ville fx bede en svagtseende finde vej selv, vel?

Målet med arbejdsbogen er at skabe plads til dit barn. Plads til at være præcis, som han eller hun er, med de muligheder og begrænsninger netop hans eller hendes liv rummer.

ADHD er ikke en diagnose, der fritager dit barn for at stå til ansvar for sine handlinger. Men hvis diagnosen bruges og forstås rigtigt, er den en hjælp til at bære ansvaret for sig selv. Den fortæller noget om din søns eller datters forudsætninger for at lykkes. Og den inviterer andre til at hjælpe med.

I kan finde inspiration, netværk og gode råd på adhd.dk



GOD ARBEJDSLYST!



Hvordan er det at være dit barn?

ADHD beskrives ofte som en følelse af mistrivsel. Måske ser du et barn med ustabil mental energi og et selvværd, der alt for hurtigt visner, hvis ikke nogen lyser på det med tillid og positive forventninger. Symptomerne på ADHD er forskellige, men du genkender måske tegn på tristhed og angst, rastløshed, træthed og glemsomhed. Mange har svært ved at tage sig sammen og kan ikke overkomme meget mere end opgaverne i en alt for skrabet hverdag. Det vigtige er, at disse symptomer ofte mildnes, når de bliver mødt med forståelse og støtte.

ADHD er grundlæggende en forstyrrelse af evnen til at bruge sin opmærksomhed. Opmærksomhedsfunktionen er som en lommelygte. Vi bruger den til at lyse op med, så vi kan få øje på verden omkring os. Hvis lyset er svagt eller blinkende, skal man anstrenge sig mere for at opfatte, hvad der foregår. Man bliver hurtigere stresset, overbelastet og mister overblikket. Medicin kan øge lysstyrken igen, og hvis man samtidig bliver udstyret med et kort, bliver det nemmere at finde rundt. Diagnosen ADHD kan være dette kort.



Hvad kalder I det?

For de fleste mennesker er ADHD bare en samling bogstaver, der ikke i sig selv bærer nogen betydning. Når I skal tale med skole, fritidsklub eller andre forældre om jeres barn, er det derfor vigtigt at være enige om, hvad I kalder ADHD hjemme hos jer. Et handicap, en forstyrrelse, en sygdom eller en vanskelighed?

Nogen kalder ADHD et usynligt handicap. Andre kalder det en opmærksomhedsforstyrrelse. ADHD kaldes ofte også en sygdom. Dette udtryk kan dog nemt fastlåse dit barn i en rolle, det er svært at komme ud af igen. For hvornår bliver man rask? Og kan man blive rask?

Det er i øvrigt værd at huske, at det kun er en del af dit barn, der har ADHD. Bagved det impulsive, vrede og uadreagerende væsen er et menneske med mange andre sider, som alle i familien vil have godt af at lede efter og få i tale.



Diagnosen viser vej

Det er forkert at kalde ADHD en sygdom. Der er snarere tale om vanskeligheder, som dit barn er født med, og som varer livet ud. Det er grundlæggende vanskeligheder, som desværre er meget svære at få øje på for andre. Her kan diagnosen være en hjælp.

Du kan vælge at se diagnosen som en dom. Men du kan også betragte den som en mulighed for at forstå dit barn bedre. Som en slags manual til dit barns styrker og svagheder. Diagnosen giver den fordel, at du kan målrette din hjælp, fordi du bedre forstår, hvad der er galt.

Diagnosen giver et sprog for det, man ikke kan se. Og bedre endnu: den kommer med en række redskaber til at håndtere dit barns vanskeligheder. Diagnosen er et søkort til et bedre liv. Fordi I nu sammen kan lære

at styre uden om det, der så nemt kan gå galt for hyperaktive, impulsive og opmærksomhedsforstyrrede unge mennesker.

Diagnosen kommer også med et løfte: Det er muligt at skabe et godt liv med ADHD. Oven i købet et liv med et drys af lykke. Især hvis du hjælper dit barn med at beskrive hans eller hendes styrker og svagheder og med at lære af sine erfaringer.

Tal med din læge eller en psykiater

Nogle forældre føler sig lettede, når deres barn får diagnosen ADHD, for så har de noget at forholde sig til. Andre bliver ulykkelige, for de føler, at deres barn bliver stemplet og får færre chancer end andre børn. Uanset hvordan du har det med diagnosen, er det vigtigt at få



Et godt råd: tænk frem

Dit barn vokser hurtigt, og i takt med den fysiske udvikling opstår nye behov og udfordringer. Det er en god idé allerede nu at tale med lægen om, hvem der kan overtage behandlingen, når dit barn ikke er barn længere.

snakket med nogen, som ved noget om det. Du kan tale med en børne-og ungdomspsykiater eller med andre forældre med børn med ADHD. ADHD Foreningen er et godt sted at starte.

Det kan være en hjælp at bede om en samtale med den psykiater, der har undersøgt barnet, så du kan stille spørgsmål og lufte din bekymring uden at barnet lytter med. Det giver mulighed

for at forstå vanskelighedernes natur og de handlemuligheder, der trods alt findes for dit barn.

Er der andre, der kan hjælpe?

Hvis dit eget forhold til barnet er udfordret lige nu, kan du måske bede en anden voksen, som barnet har tillid til, om at hjælpe med at finde barnets styrker og svagheder og med at samle erfaringer. Det kan fx være en støtteperson eller en studievejleder.

Skriv dine spørgsmål til lægen eller psykiateren her:

Børn vokser – det gør deres ADHD også

I takt med at dit barn bliver ældre, vil de hyperaktive symptomer ofte mindskes, mens andre problemer vokser. Dit barns behov for hjælp og behandling afhænger derfor af barnets alder og graden af de problemer, det bokser med.

Fire nøgleord til dig, der har et barn med ADHD

Forståelse af dit barns vanskeligheder.

Accept af den, dit barn er.

Tålmodighed til at finde den rigtige strategi for barnet.

Åbenhed om barnets vanskeligheder. Fortæl andre, hvordan de bedst kan støtte dit barn.

ADHD kernesymptomer:

Uopmærksomhed
Hyperaktivitet
Impulsivitet

Konsekvenser for børn:

Indlæringsvanskeligheder
Belastet forældre-barn relation
Lavt selvværd
Søvnproblemer
Sociale problemer

Konsekvenser for teenagere:

Emotionel ustabilitet
Lavt selvværd
Problemer med jævnaldrende
Familie stress
Sociale problemer
Indlæringsvanskeligheder
Uønsket graviditet
Misbrug
Kriminalitet

Konsekvenser for voksne:

Mangelfuld indsats på job
Mangelfuld indsats på studie
Handler uden at tænke
Impulsivt forbrug
Hyppigt jobskifte
Temperamentsfuld
Kan ikke blive i parforhold
Dårlige forældre-barn relationer
Usunde livsvalg
Alkohol og stofmisbrug
Kroniske søvnproblemer
Finansielle problemer
Ensomhed

Medicin eller ikke medicin?

Den vigtigste behandling af ADHD er forståelse. Men diskussionen om medicin kommer også altid ind i billedet, når man stiller diagnosen. Selv beslutningen om ikke at give medicin kræver overvejelser.

Medicin kan have en positiv virkning på ADHD, fordi den øger stresstærsklen, så dit barn bedre kan klare hverdagens mange opgaver. Man prøver altid andre muligheder, før man overvejer medicin. For eksempel rådgivning, uddannelse, hjælp i dagligdagen og specialundervisning. Men for nogle børn kan det gøre en væsentlig forskel at få medicin for at hjælpe dem til at begå sig socialt og lære noget i skolen.

Huskepiller

Hvis dit barn skal have medicin, er det vigtigt at tale om, hvorfor medicin er nødvendig, og hvordan den kan hjælpe barnet i hverdagen. I bør også tale om,

at medicin kun virker, hvis man tager den. Alligevel lader mange være. Måske fordi de skammer sig over at have et problem, de er nødt til at tage piller for. Her kan det hjælpe at tale om pillerne som huskepiller. Det er ikke medicin, der skal gøre dit barn rask (for han eller hun er ikke syg). Det er medicin, der skal gøre det nemmere at huske alt det, der er så nemt at glemme i hverdagen.

Mange fortæller, at medicinen hjælper dem til at blive mere opmærksomme på, hvornår de oplever vanskeligheder. Det betyder, at de får bedre mulighed for at gøre noget ved deres problemer.

Det er dog vigtigt at huske, at selvom medicin ofte har en positiv effekt, er den ikke nogen mirakelkur. Vanskelighederne består, og det kræver hjælp og støtte at lære at leve godt med dem.

Misbrug

Det er ikke ualmindeligt, at mennesker med ADHD har et misbrug af alkohol, hash eller stoffer. De oplever, at stofferne dæmper den indre uro og kaos, som ofte er stor del af symptomerne ved ADHD. Men alkohol og stoffer kan forværre situationen og forhindre behandlingen i at virke efter hensigten. Hvis dit barn har et misbrug, kan der være et behov for, at behandlingen skal optimeres. Kontakt derfor dit barns behandler for at drøfte hvordan, den unge kan hjælpes, så tilskyndelsen til at misbruge mindskes eller forsvinder.

Du er ikke alene

Der er mange familier i Danmark der kæmper med de samme vanskeligheder som jeres.

Hos ADHD-Foreningen kan du finde netværk, viden og gode råd, bl.a. på samtalelinjen På Linie med ADHD, der lytter og hjælper børn, unge og forældre.

Du kan også få overblik over jeres muligheder og rettigheder hos foreningens socialrådgiver.

Læs mere på adhd.dk

**DET ER IKKE
DIN SKYLD!**



Glem skam og skyld

De fleste undersøgelser peger på, at opmærksomhedsvanskeligheder i væsentlig grad er medfødte. Alligevel er forældre til børn og unge med ADHD er ofte fyldt med selvbekredtelse og skyldfølelser. Det er forståeligt, men det er også spild af god energi og tankekraft. Det vigtige er ikke skyld, men ansvar. Og du har et medansvar for at hjælpe dit barn til det bedste mulige liv med de vilkår, der nu engang er hans eller hendes.

Dit barn har brug for hjælp og støtte, hvis vanskelighederne ikke skal spænde ben gennem et helt liv. Husk at det bedste værn mod ADHD er accept og forståelse.

Hjælp med sociale spilleregler

Børn og unge med ADHD har sværere ved de sociale spilleregler end andre mennesker. Derfor skal de have hjælp til at lære dem og støtte til at finde venner og holde fast i venskaber.

Op til 7 ud af 10 børn med ADHD har aldrig haft en ven, når de går i 3. klasse. Det er desværre en udvikling, der fortsætter, hvis ikke børnene lærer at tøjle vrede og andre træk, der kan forhindre udviklingen af venskaber.

Tag fx en snak med barnet om, hvad der kan styrke selvkontrol. Tag gerne udgangspunkt i, hvad der virker for dig. En pause? At tælle til 10? Løbe en tur? Tænke på noget rart? Det kan styrke dialogen, hvis du deler dine erfaringer, mens din søn eller datter leder efter sine egne.

Målet med din hjælp er større selvfølelse og stolthed hos barnet. Den stolthed alle mennesker føler, når vi oplever, at vi kan klare det, vi sætter os for.

Brug dig selv

Belønning virker bedre end straf, når mennesker skal finde de bedste sider i sig selv. Vi lærer bedst af vores succeser, og mindre af vores fejl. Hjælp derfor dit barn med lyse på sine succeser og lære af sine fejl. Det er ok at fejle – men kun hvis vi lærer

af dem undervejs. Beløn barnet med accept og opmærksomhed, når noget går godt. Hvis I sammen fokuserer på de positive oplevelser og alt det, barnet kan, vokser selvopfattelsen, og barnet lærer både at elske og klare sig selv.

Husk du er den voksne

Alle familier kan have konflikter indbyrdes. Det er altid en udfordring, men det er vigtigt at huske, at langt de fleste unge aldrig har et ønske om at være til besvær. De ønsker blot, at andre skal holde af dem.

Når de unge opfører sig på en måde, som kan være generende og endda provokerende for andre, er det som regel fordi, de føler sig presset og ikke kan overskue andre muligheder. Det er yderst sjældent, at et menneske bevidst beslutter sig for at være til besvær.

Selv om deres adfærd er en udfordring, også for forældre, er det vigtigt at træde ud af

konflikten og overveje, hvad man kan gøre, så den unge ikke bliver presset ud i konflikt-situationer.

Fortæl for eksempel dit barn, at du er vred og frustreret men har brug for at tænke over, hvordan I bedst kan løse situationen på en ordentlig måde. Vigtige beslutninger bør ikke tages i vrede.

Du kan som forælder være sikker på en ting: Lige så frustreret du er over at skælde ud på dit barn, lige så ked af det er barnet - også selv om det er svært at se.



Du har et barn med ADHD. Det betyder efter al sandsynlighed, at livet ofte har været op ad bakke hjemme hos jer. For uden den rette forståelse af dit barns vanskeligheder, er det svært at hjælpe både barnet og jer. Med diagnosen ADHD følger nogle værktøjer, der gør det nemmere at leve med ADHD. Og dermed nemmere at skabe et godt liv.